a ZINE BY CRYSTAL RIOT

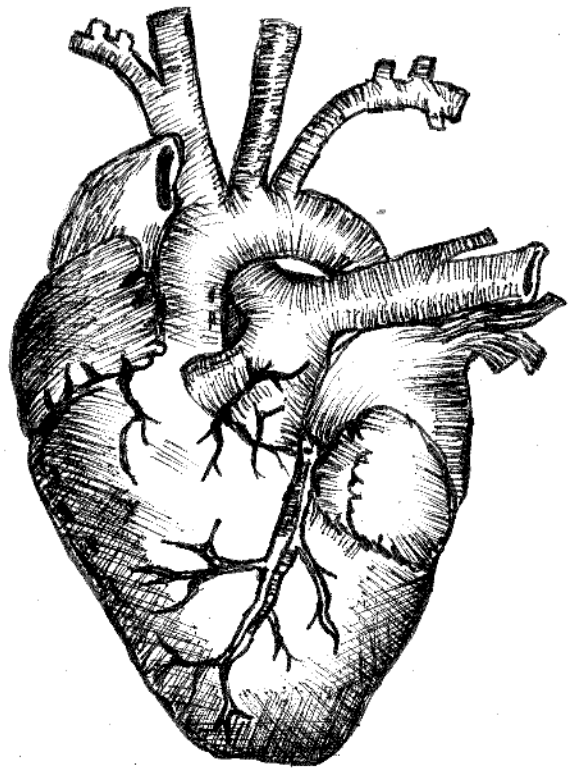
Is this self-love that I am feeling?

A ZINE ABOUT RADICAL SELF-ACCEPTANCE

hildegund@riseup.net

... because
Sometimes most of us
are struggling to

ourselves.
(Random thought)

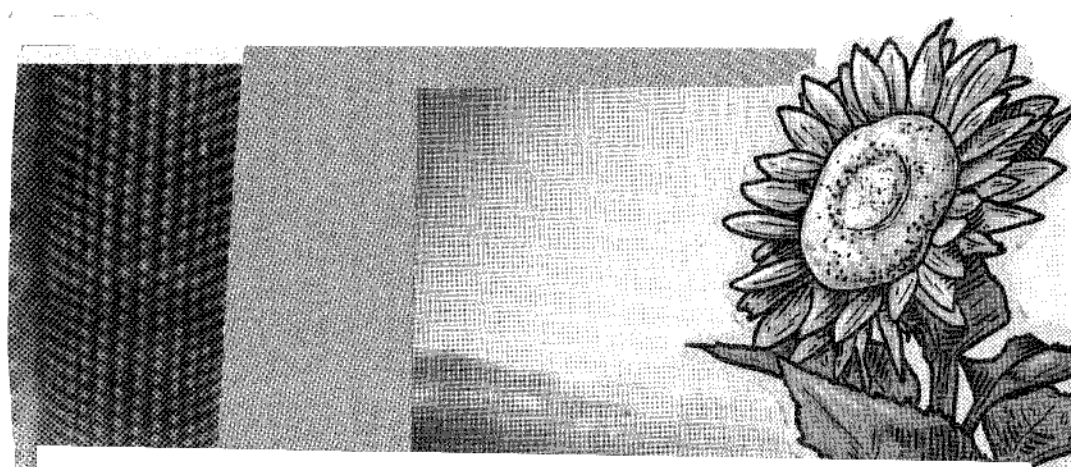


Sometimes my heart is full of
(self-love and empathy.
Sometimes my heart is so small that
there's not even enough space for
myself. But I know that will change
again.
Within a couple of days, I will see
the beauty in myself again.

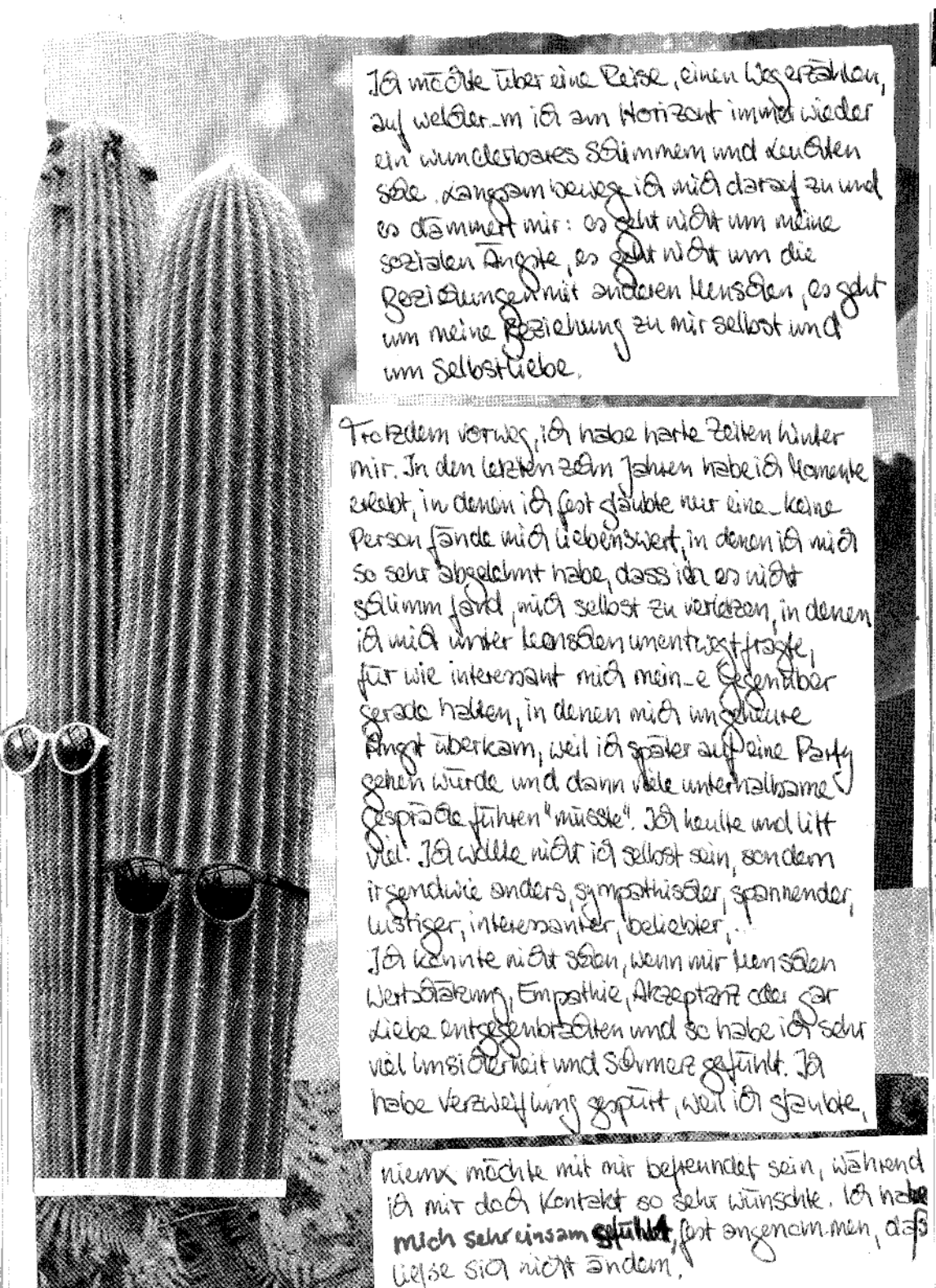
Ich will neu schlafen lernen.
Statt jeden Abend zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett zu gehen
und zu verschiedenen Zeiten zu erwachen wünsche ich mir einen
festeren Rhythmus.
Statt stundenlang vor dem Einschlafen zu grübeln möchte ich lieber
noch etwas lesen, wichtige Gedanken kurz notieren, anschließend auf
den ruhigen Fluss meines Atems achten.
Ich möchte vor dem Schlafen ein kleines Ritual einführen, in dem ich
für mich den Tag abschließe und einen verständigen Moment für
den nächsten Tag auswähle.
Ich möchte viel und lange schlafen, wenn sich das gut anfühlt.
Ich möchte mir auch am Tag hinlegen und Ruhepausen gönnen,
wenn ich das brauche.

Ich will mich neu bewegen lernen.
Statt Leistungsorientierung und Körpernormen im Kopf zu haben
möchte ich mich bewegen um meinen Körper zu spüren.
Statt erst spät am Nachmittag zum ersten Mal aus dem Haus
zu kommen, möchte ich schon früh am Tag hinaus, frische Luft
atmen, Bäume sehen und Vögeln beobachten.
Ich möchte mich in meinem Körper spüren,
in Phasen der Anspannung, der Anstrengung,
in Phasen der Ruhe und Erholung.
Ich möchte mich bewusst fühlen und voll in der Bewegung bei mir,
bei meinem Körper sein. Denn in der Bewegung verbinden wir uns,
gehen wir ineinander auf, obwohl wir doch eigentlich immer eins sind.

Mein Körper sendet mir Signale, schickt mir Nachrichten,
was sich gerade gut anfühlen würde, was ich brauche,
was meinen Bedürfnissen entspricht.
Weshalb habe ich so lange gebraucht um diese Nachrichten
als Geschenk anzusehen?



Ich wollte schon vor Monaten beginnen an diesem Text zu schreiben.
Doch ich fand den Einstieg nicht, sah nur all die Schwere, die
Schmerzen, die ich über Jahre immer wieder erlebt und erfahren hatte.
Anfangs wollte ich aus dieser erdrückenden Schwere heraus erzählen,
wollte biographisch nachzeichnen, wie ich zu verschiedenen Zeitpunkten
in meinem Leben gelitten hatte, ich sammelte Tagebucheinträge, skizzen-
hafte Analysen und hatte am Ende einen kleinen Berg von Material
der in verschiedenen Tonarten und Lautstärken "Schmerz! Schmerz!"
rief. Was wollte ich damit tun?
Ich sprach mit vertrauten Menschen, sprach davon, dass ich über
soziale Unsicherheit/Ängste schreiben wolle. Überraschte und mitfühlende
Blicke. Wollte ich von meinem ganzen Schmerz erzählen, weil ich diesen so
lange versteckt und so oft überspielt hatte? Wollte ich Anderen zeigen,
was ich erlebte, während ich mit ihnen unterwegs war oder anschließend
über ein Treffen nachdachte? Wollte ich Anderen Leut zu sprechen
ebenfalls einen Blick hinter ihre Fassaden zu erlauben und in einen
befreienden Austausch über ihre Gefühle und Bedürfnisse zu
treten? Was war mein Bedürfnis diesen ganzen Schmerz, diese ganze
Trauer, Unsicherheit, Verzweiflung, Frustration und Verzweiflung
offenlegen zu wollen?
In diesem Moment weiß ich es nicht mehr. Deswegen will ich all
diese Tagebucheinträge und den starren Blick auf soziale Ängste
beiseite schieben. Ich will nicht über einen Zustand sprechen, den ich
zwanghaft überwinden und hinter mir lassen will.



Ich möchte über eine Reise, einen Weg erzählen, auf welchem ich am Horizont immer wieder ein wunderbares Schimmern und Leuchten sehe. Langsam bewege ich mich darauf zu und es dämmert mir: es geht nicht um meine sozialen Ängste, es geht nicht um die Beziehungen mit anderen Menschen, es geht um meine Beziehung zu mir selbst und um Selbstliebe.

Trotzdem verweg, ich habe harte Zeiten hinter mir. In den letzten zehn Jahren habe ich Momente erlebt, in denen ich fast glaubte nur eine_keine Person fände mich liebenswert, in denen ich mich so sehr abgelehnt habe, dass ich es nicht schlimm fand, mich selbst zu verlassen, in denen ich mich unter Menschen unendlich fragte, für wie interessant mich mein_e Gesprächspartner gerade halten, in denen mich immense Angst überkam, weil ich später auf eine Party gehen würde und dann viele unterhaltsame Gespräche führen "müsste". Ich heulte und litt viel. Ich wollte nicht ich selbst sein, sondern irgendwie anders, sympathischer, spannender, lustiger, interessanter, beliebter, ...
Ich konnte nicht sehen, wenn mir Menschen Wertschätzung, Empathie, Akzeptanz oder gar Liebe entgegenbrachten und so habe ich sehr viel Unsicherheit und Schmerz gefühlt. Ich habe Verzweiflung gespürt, weil ich glaubte, niemx möchte mit mir befreundet sein, während ich mir doch Kontakt so sehr wünschte. Ich habe mich sehr einsam gefühlt, fest angenommen, dass [illegible] sich nicht ändern.

Ich bin ein Mensch. Ich bin ein Tier.
Wenn ich auf meine grundlegendsten Bedürfnisse achte, habe ich Energie.
Dann kann ich mich dem "mehr" dahinter widmen.
Dann kann ich das Leben feiern und mit Freude gestalten, Kreativität entdecken und genießen.
Ich will meine körperlichen Bedürfnisse als Kompass, Richtschnur, als Struktur annehmen.
Ich will diese Bedürfnisse annehmen und feiern und jeden Tag neue Wege finden, wie ich sie erfüllen kann.

Ich will neu essen lernen.
Statt einen Fetzfel um die Ecke zu holen möchte ich jede Mahlzeit wertschätzen und mir das Geschenk machen, etwas zu essen, worauf ich genau in diesem Moment Lust habe.
Statt das Essen lange hinauszuzögern, aufzuschieben, wieder zu vergessen und erst im letzten Augenblick kann zu essen, wenn ich mich bereits schwach und angespannt fühle, will ich Snacken, über den Tag verteilt, in kleinen Portionen, lustvoll, freudig, genussvoll.
Ich möchte in Kochkursen stöbern und Rezepte meinem Geschmack anpassen.
Ich möchte meine Lieblingsgewürze und neue Aromen (wieder) finden.
Ich möchte für mich selbst kochen, für mich ganz allein, oder mit andern für mich und andere.

Ich will neu trinken lernen.
Statt ein Bier am Abend, das ich durstig runterkippe, weil ich den Tag über das Trinken vergessen habe, möchte ich Wasser trinken.
Statt auf einmal literweise zu trinken, weil ich bereits Kopfschmerzen habe, möchte ich regelmäßig über den Tag verteilt trinken.
Ich möchte Tees trinken, die mich am Morgen beleben und am Abend Ruhe schenken.
Ich möchte trinken, sobald ich Durst verspüre.

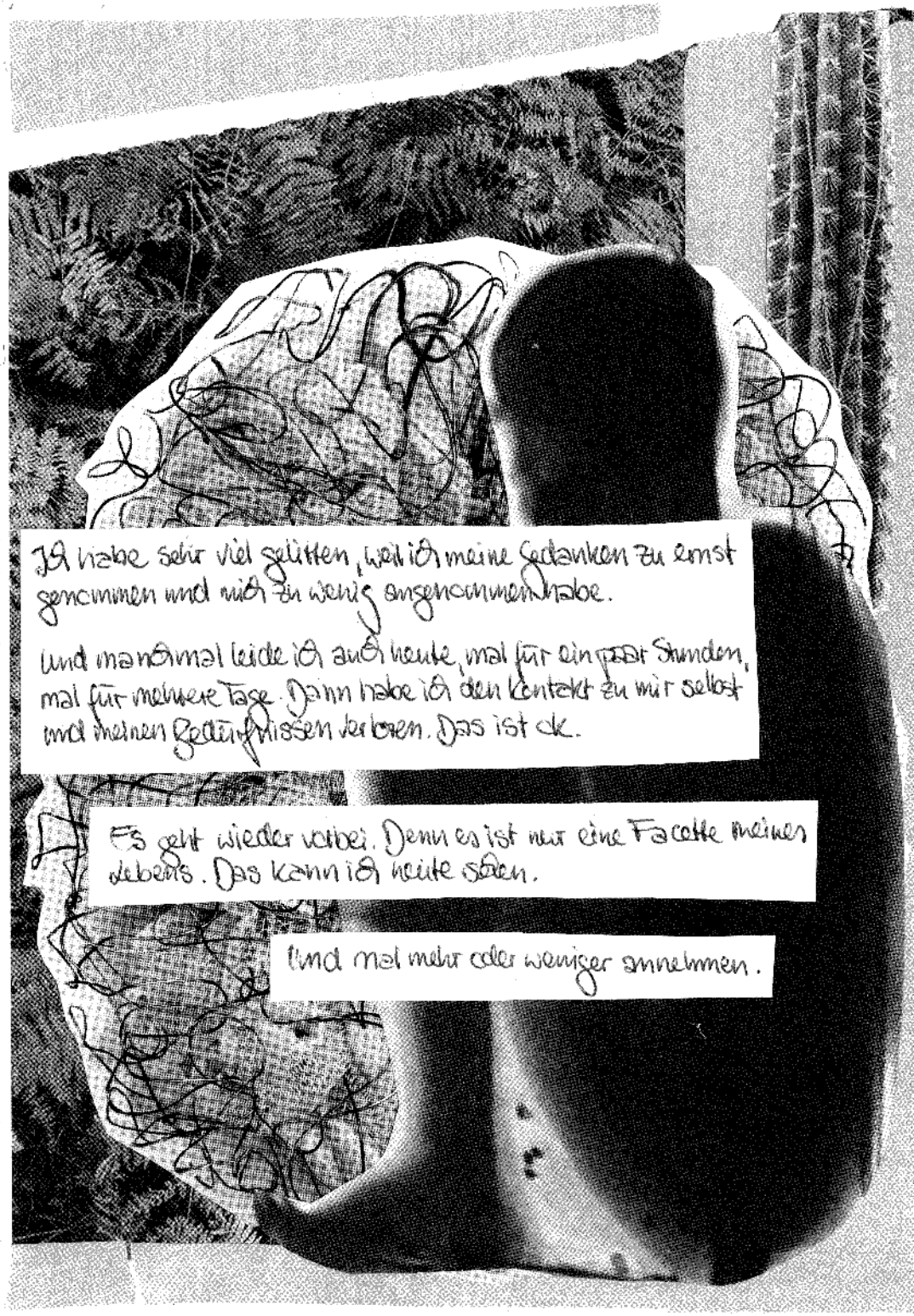
Selbstliebe möchte praktisch werden

Ich kann mich entscheiden mir liebevoll zu begegnen.
Jeden Tag aufs Neue.
Jeden Moment aufs Neue.
Ich kann mich entscheiden für mich selbst zu sorgen.
Hier und Jetzt.
Oder in einer halben Stunde.
Ich kann mich entscheiden meine Bedürfnisse als Geschenk,
als Orientierungshilfe im Alltag,
als Signale und Stützen zu begreifen.
Ich kann mich mit meinem Körper verbinden
und erst einmal spüren...
Was ist meine Basis?

Mein Körper ist nicht mein_e Feind_in.
Mein Körper ist mein Zuhause.
Mein Rückzugsort, meine Fülle, mein Geschenk, mein Zentrum,
meine Basis.

Ich bin ein Mensch. Ich bin ein Tier.
Ich habe Hunger und Durst,
spüre manchmal Müdigkeit oder Erschöpfung,
Ich wünsche mir Kontakt zur Natur,
feiere frische Luft und Sonnenschein,
feiere Bewegung und den Moment, wenn ich mal außer Puste komme,
weil ich schnell gelaufen bin.

Was brauche ich um glücklich zu sein?
Was brauche ich um erfüllt zu sein?



Ich bin liebenswert!

Ich bin liebenswert, ganz egal, wie oft mein Telefon klingelt, ich SMS oder E-Mails bekomme

Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Nummern im Telefonbuch meines Handys stehen

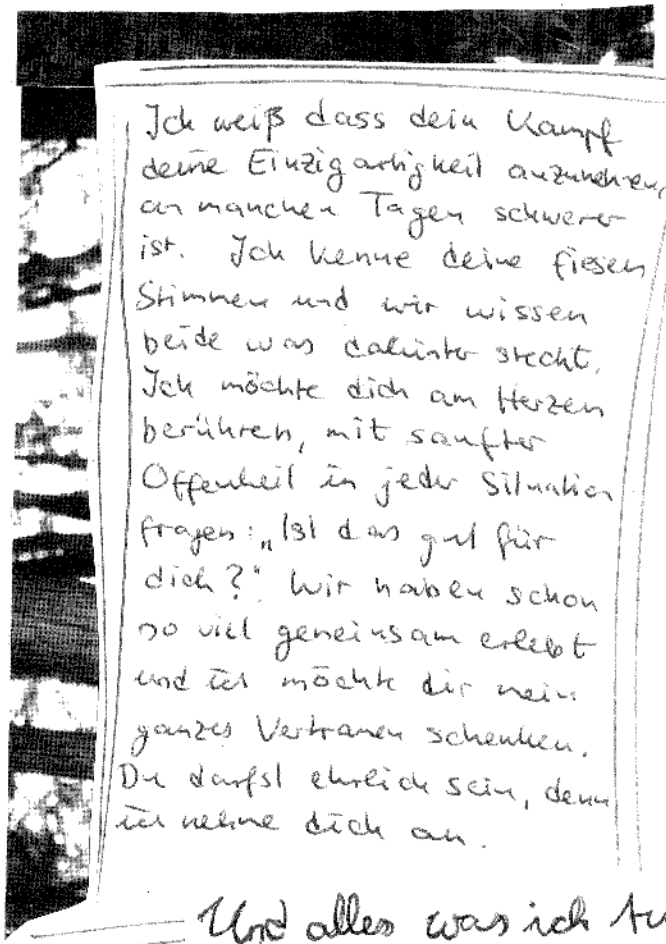
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie schnell andere Menschen auf meine E-Mails oder SMS antworten

Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mir zum Geburtstag gratulieren oder zu meiner Geburtstagsparty kommen

Ich bin liebenswert, ganz egal, wie oft ich zu anderen Parties eingeladen werde

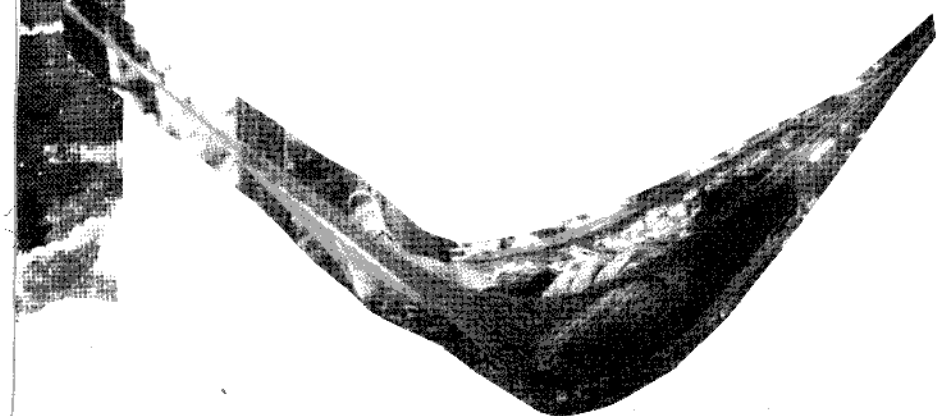
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie oft mein Anrufbeantworter blinkt, ganz egal, wie herzlich, fröhlich ausgelassen wir miteinander umgehen und wieviele lustige Geschichten wir teilen

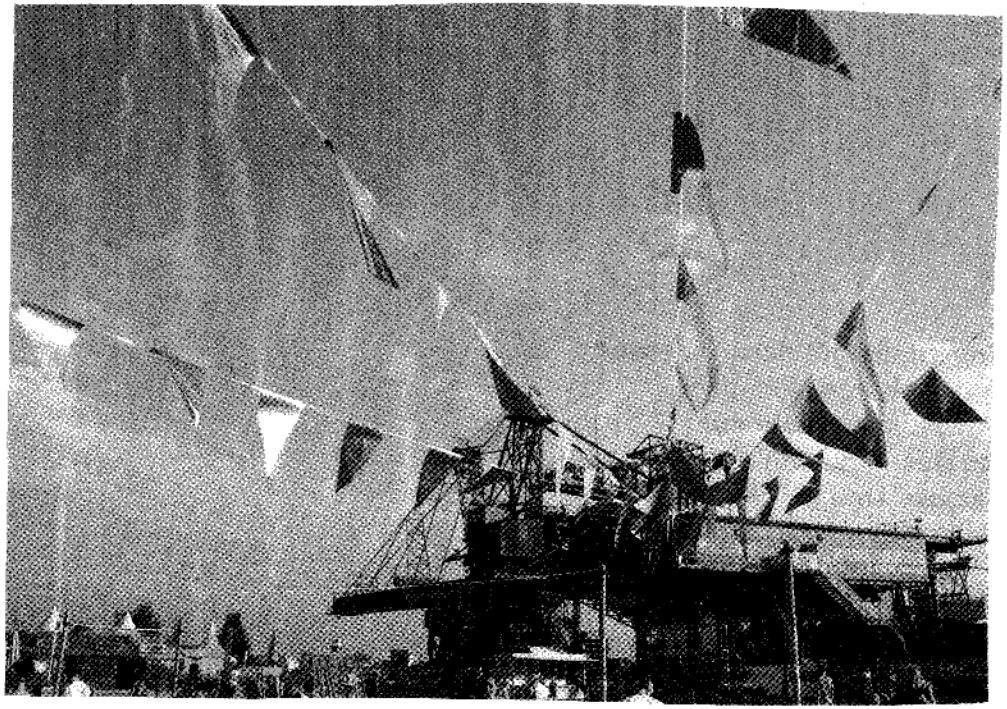
Ich bin liebenswert, ganz egal



Ich weiß dass dein Kampf
deine Einzigartigkeit anzunehmen
an manchen Tagen schwer
ist. Ich kenne deine fiesen
Stimmen und wir wissen
beide was dahinter steckt.
Ich möchte dich am Herzen
berühren, mit sanfter
Offenheit in jeder Situation
fragen: „Ist das gut für
dich?" Wir haben schon
so viel gemeinsam erlebt
und ich möchte dir mein
ganzes Vertrauen schenken.
Du darfst ehrlich sein, denn
ich meine dich an.

Und alles was ich tue,
tue ich um dein Leben
zu bereichern.



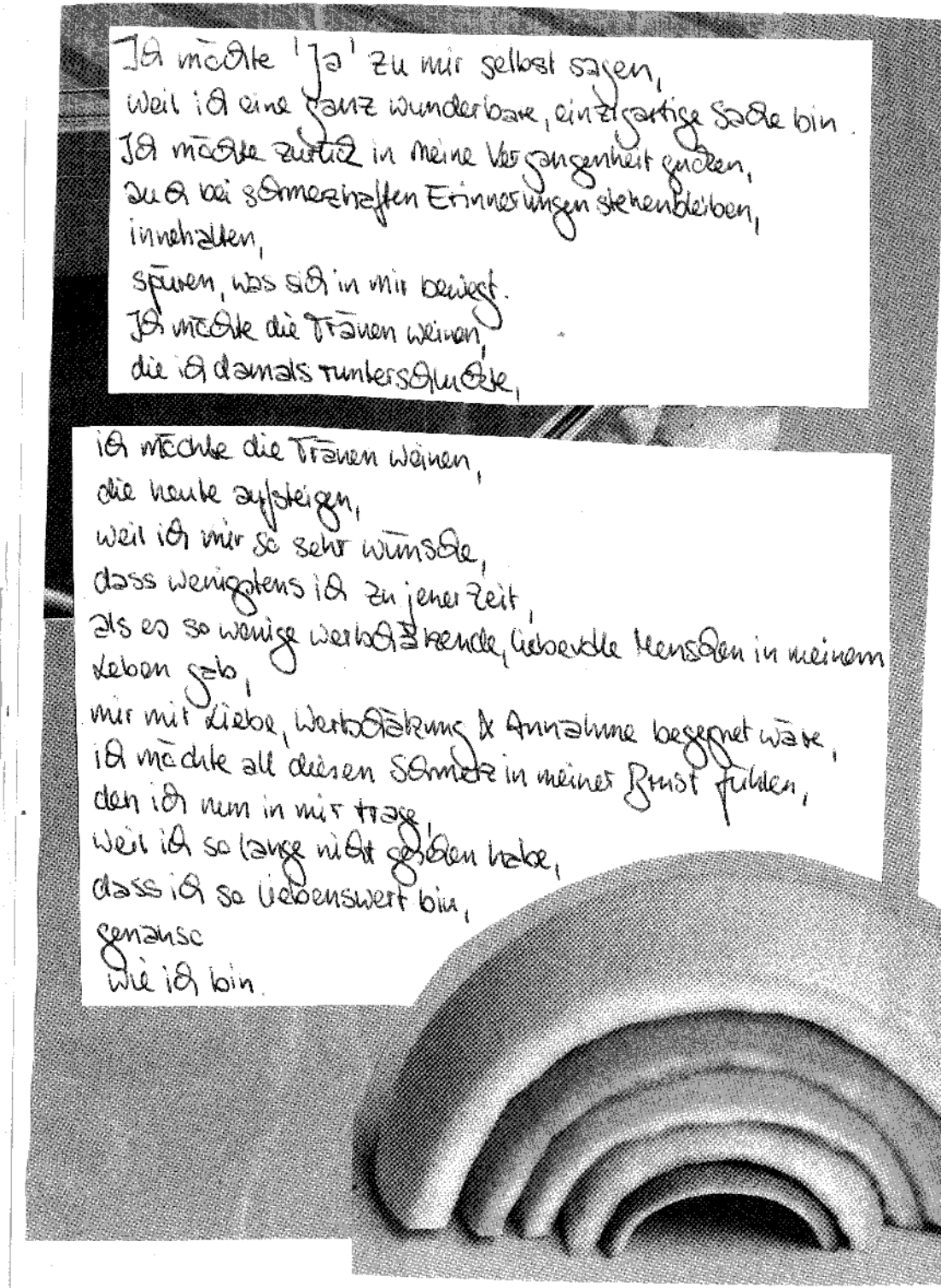


Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Freund*innen ich habe
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Freund*innen in der gleichen Stadt wie ich leben
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Freund*innen ich hätte, wäre ich auf Facebook
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie schnell ich weitere Freund*innen finde
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie oft ich mit Freund*innen telefoniere oder diese sich bei mir melden
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Freund*innen ich zu (fast) jeder Tages- und Nachtzeit anrufen und um Unterstützung bitten könnte
Ich bin liebenswert, ganz egal

Ich bin liebenswert, ganz egal wie oft ich angeflirtet werde
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mich küssen wollen
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viel Verbindung ich gerade zu unterschiedlichen Menschen spüre
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie lange mich Menschen zur Begrüßung oder Verabschiedung umarmen
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mich spontan berühren
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mit mir Sex haben wollen
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mir sagen

"Du bist liebenswert!"

Denn ich bin einfach liebenswert
und alles, was ich bin, darf blühen!



Ich möchte 'Ja' zu mir selbst sagen,
weil ich eine ganz wunderbare, einzigartige Seele bin.
Ich möchte zurück in meine Vergangenheit gucken,
zu dem Mädchen mit schmerzhaften Erinnerungen stehenbleiben,
innehalten,
spüren, was sich in mir bewegt.
Ich möchte die Tränen weinen,
die ich damals runterschluckte,

ich möchte die Tränen weinen,
die heute aufsteigen,
weil ich mir so sehr wünschte,
dass wenigstens ich zu jener Zeit,
als es so wenige wertschätzende, liebevolle Menschen in meinem Leben gab,
mir mit Liebe, Wertschätzung & Annahme begegnet wäre,
ich möchte all diesen Schmerz in meiner Brust fühlen,
den ich nun in mir trage,
weil ich so lange nicht gesehen habe,
dass ich so liebenswert bin,
genauso
wie ich bin.

Ja
ohne
ZWEIFEL
Eine Liebesgeschichte.

Manchmal wünsche ich, ich könnte
BEGINNEN
LANGWEILIG
zu
sein
und
DAS
UNBEHAGEN
zu
zu
lassen

SELBST-LIEBE (von Charlie Chaplin)

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass Schmerz & emotionales Leid nur Warnzeichen dafür sind, dass ich dabei war gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das ist **AUTHENTIZITÄT.**

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden verletzen kann, wenn ich versuche ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass es nicht der richtige Zeitpunkt war und die Person nicht bereit dafür war, obgleich ich selbst diese Person war. Heute nenne ich es **SELBSTACHTUNG.**

(...)

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich in jeder Lebenslage zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles im absolut richtigen Moment geschieht. Also konnte ich ruhig sein. Heute nenne ich es **SELBSTVERTRAUEN.**

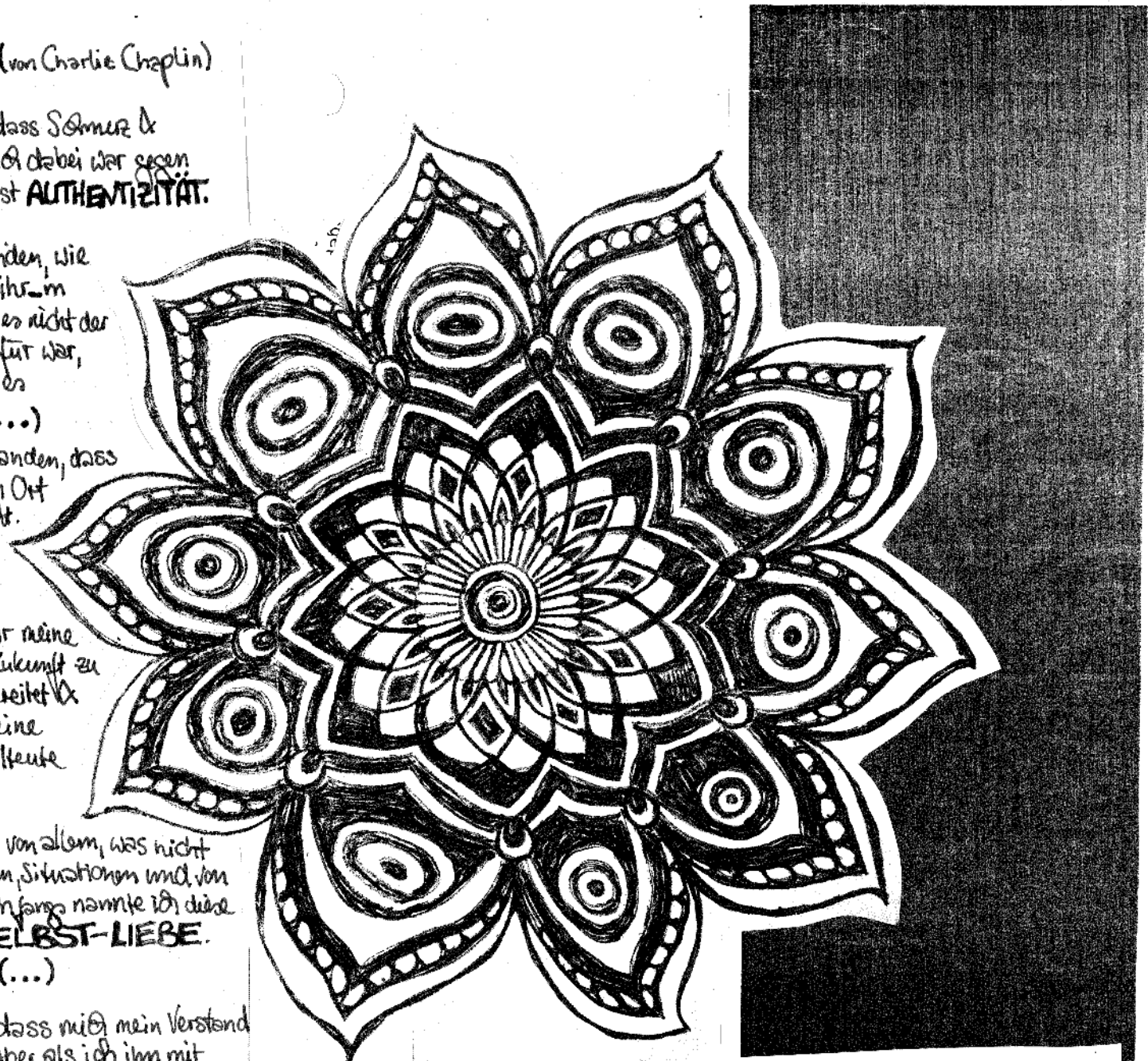
Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf mir meine eigene Zeit zu stehlen und grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude bereitet & mein Herz zum Lachen bringt. Und ich tue sie auf meine eigene Art und Weise, in meinem eigenen Rhythmus. Heute nenne ich es **EINFACHHEIT.**

Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was nicht gut für meine Gesundheit ist, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich hinunterzog und weg von mir selbst. Anfangs nannte ich diese Haltung gesunden Egoismus. Heute weiß ich, es ist **SELBST-LIEBE.**

(...)

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass mich mein Verstand durch einander bringen und krank machen kann. Aber als ich ihn mit meinem Herzen verband, wurde mein Verstand zu einem wertvollen Verbündeten. Heute nenne ich diese Verbindung **WEISHEIT DES HERZENS.**

Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**



Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten oder Problemen irgendwelcher Art mit uns selbst oder anderen zu fürchten. Sogar Sterne kollidieren und aus ihrem Zusammenprall werden neue Welten geboren.